

キャベツを長持ちさせる

春野菜のキャベツはカットされたものは切った断面から傷みやすく、保存期 間が短くなってしまいます。そのため、キャベツはまるごと買うのがおすすめ。 まるごと冷蔵保存すれば3週間程度、おいしさを保てます。



丸ごと冷蔵する場合は、芯をくり抜いて、そこにぬらしたキ

カットして保存する場合は、カットした断面に切り口を水 で濡らしたキッチンペーパーで包み、ジッパー付き保存袋 ▼ などで保存します。カットしてしまうと切り口から水分が 蒸発し、鮮度が落ちやすくなるため、キッチンペーパーで乾 燥を防ぐことで保存期間を伸ばせます。

千切りしたキャベツは酢やレモンを加えた水に浸して保存 すると、しゃきっとした食感を長持ちさせられます。

きしきの時の

災害時の水、何L必要??

飲料水は、1日につき1人あたり3L程度ある と安心です。災害時用の水は、最低でも3日 分の備蓄が望ましいとされています。1人1 日3L×3日分で、1人あたり9Lの飲料水を用 意しておくとよいでしょう。飲料水以外にも 手洗いやトイレに使用する生活用水も必要 です。優先度は飲料水よりは下がるので、余 裕があれば用意しておきましょう。



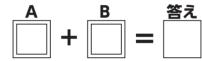


「ローリングストック法」は、災害時に備えて水や食料を多めに買い置きし て、消費した量に応じて補充する備蓄方法です。水や食料を、日常的に消 費しながら備蓄していきましょう。

楽しみながら 頭を活性化!

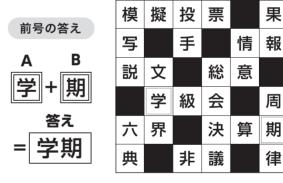
ナンバープレース

1						7	9	5
		5			3			
		4	5					Α
					7	3	6	
5		9		6		4		8
	1	3	4					
			В		2	9		
			1			8		
8	4	2						6



ルール

- ①どのタテ列にも1~9の数字を一つずつ入 れましょう
- ②どのヨコ列にも1~9の数字を一つずつ入 れましょう
- ③太線で囲まれた3×3のブロックにも1~ 9の数字を一つずつ入れましょう



応募方法のご案内

はがきや手紙であて先にお送りいた

※応募された写真・写真データは返 却できないため、右記のQRコード からの投稿がおすすめです。

5月20日 消印有効

応募可能! 右記コードを 読み取って簡 単アクセス



スマートフォンからも

検索

必要事項

①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話 番号、お住まいの団地

ためして脳トレ

抽選で10人に

図書分一ド(500円分)を

プレゼント

正解者の中から

- ②ためして脳トレの答え
- ③問題の手応え

(簡単・普通・難しい)

暮らしの写真館

採用者に >\$(£900F}£)*****

果

周

期

律

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②日々の暮らしの写真 ③一言コメント

みんなの 団地掲示板!



①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地 ②コメント

だくか、PCまたはスマートフォン からご応募ください。

あて先

〒530-0001

大阪市北区梅田 3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階 (株)高速オフセット内「まど編集室」

URL

パソコンからの応募は UR まど

https://www.ur-mado.net/